

## SAVOIR GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL



### LA FORMATION

Le stress prend naissance entre la sphère des choix et valeurs personnels et l'environnement du travail et ses objectifs professionnels. En ce sens, vouloir gérer son stress est une ambition délicate car personnelle, mais atteignable car il y a des solutions.

Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail. Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres. Cette formation «stress» vous le permet grâce aux outils choisis et à notre pédagogie impliquante mais pas stressante.



### LES OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux
- Repérer les agents de stress psychosocial au travail
- Savoir garder un stress positif



### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

#### Outils :

- Salle adaptée pour recevoir une formation, paperboard, moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités, diaporamas, vidéo, PowerPoint
- Support de cours

#### Méthode :

- Formation interactive, basée sur une présentation du formateur, des échanges avec les stagiaires et des mises en situation via des cas pratiques et des exercices.

#### Evaluation :

- Cette formation n'est pas soumise à une évaluation. Cependant, le formateur interrogera oralement les stagiaires, tout au long de la formation pour vérifier la bonne compréhension.

### LE LIEU

La formation se déroulera  
en présentiel à Saint-Barthélemy

### CONTACTS

CHAMBRE ECONOMIQUE  
MULTIPROFESSIONNELLE  
Établissement Public Territorial  
de la Collectivité de Saint-Barthélemy  
59 rue Samuel Fahlberg, Gustavia,  
97133 Saint-Barthélemy  
Tél. : 05 90 27 12 55  
Port : 06 90 68 51 04  
[gregory.guerot@cemstbarth.com](mailto:gregory.guerot@cemstbarth.com)

### LA DURÉE

La formation permis  
de former dure 7 heures  
réparties sur 1 jour.

### PRÉ-REQUIS

Pour participer à la formation, le stagiaire  
devra impérativement comprendre à l'oral  
et à l'écrit le français.

Le nombre de participants est limité  
à 4 minimum.



## PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes du stress positif et négatif
- Prendre conscience des effets induits par le stress
- Identifier les agents stresseurs et repérer ses propres signaux d'alerte (état des lieux psycho émotionnel par des tests psychologiques)
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Décoder les comportements et stratégies de déstabilisation
- Agir sur son environnement physique (bruits, sommeils...)
- S'entraîner pour développer son adaptabilité par l'affirmation de soi
- Concilier certaines contraintes professionnelles et personnelles
- Apprendre à évacuer le stress par des exercices faciles à pratiquer et à reproduire en prévention et en correction



## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation est destinée à tous types d'établissements de restauration (traditionnelle et collective) et de production agro-alimentaire souhaitant avoir des connaissances concernant les différents modes alimentaires spécifiques.

## PROFIL FORMATEUR

Les intervenants ont une formation adaptée, une expérience professionnelle appropriée, et sont dotés d'un véritable sens de la pédagogie.



## FINALITÉ

- Certificat de réalisation de formation
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

Cette formation fait l'objet d'une mesure de satisfaction globale des stagiaires rentrant dans le cadre de la certification Qualiopi de l'établissement.

## LE COÛT & LA DATE

La tarification et la date sont disponible sur demande. N'oubliez pas qu'il existe différents systèmes de financement de vos actions de formation. Le Centre de Formation vous accompagne dans vos démarches

**POUR VOUS INSCRIRE,  
NOUS VOUS INVITONS À COMPLÉTER LE BULLETIN  
D'INSCRIPTION QUE VOUS TROUVEREZ EN ANNEXE  
À NOUS ENVOYER PAR COURRIEL À  
[gregory.guerot@cemstbarth.com](mailto:gregory.guerot@cemstbarth.com)**